

## 春らしい春になりそうですが

大雪が降った冬が終わり春らしい陽気になっています。桜もあっという間に満開になりそうです。しかし、まだ寒さが戻る日もあるようです。花粉も飛んでいます。季節の変わり目は風邪などひきやすいので体調管理にご注意ください。



## DCCT/EDIC 30年

血糖をコントロールすれば糖尿病の合併症の発症、進行を防げるかを調べるための臨床試験、DCCT<sup>1</sup>とそれに続くEDIC<sup>2</sup>研究が始まって30年が経ちました。DCCTは、1型糖尿病の方1441名を、血糖の正常化を目指す強化療法群と高血糖症状が出ない程度のコントロールとする従来治療群に分け、合併症の発症、進展をみたものです。ヘモグロビンA1cは強化療法群で7%、従来治療群で9%となり、早くも6.5年で強化療法は網膜症、腎症、神経症のリスクをそれぞれ76、50、60%下げました。これを踏まえ、それ以降は従来療法の方も強化療法としフォローアップしたのがEDIC研究です。ヘモグロビンA1cはどちらの群も8%と変わらなくなりましたが、やはり元の強化療法群で網膜症、腎症、神経症のリスクが低くなりました。これは、たとえ途中で血糖コントロールに差がなくなっても、初期の血糖コントロールが良かった影響が、長期にわたって続くことを意味しており、”metabolic memory (代謝の記憶)”と言われています。また、EDICでの長期のフォローアップで血糖コントロールにより心大血管障害などの動脈硬化のリスクも減ることが証明されました。

## 適度の筋肉量の維持を

運動によるカロリーの消費、さらに基礎代謝は、筋肉量が多いほど大きくなり、ひいてはブドウ糖、脂質の代謝がよくなります。また筋肉量を保つことで日常の活動量が維持されます。糖尿病の運動療法として有酸素運動がすすめられていますが、加齢による筋肉量の低下を防ぎ筋肉量を維持するには有酸素運動だけでは不十分で筋肉トレーニングをおこなう必要があるといわれています。スポーツ選手のような大きな負荷ではなく、比較的軽い負荷をかけてゆっくりと滑らかに一定レベルの力を発揮し続けるスロートレーニング法で筋肉量の維持が可能といわれています。

## 糖尿病の薬の話 (8) 混合型インスリン

インスリン製剤のうち、作用時間の短い超速効型インスリンと半日以上効く中間型インスリンがある一定の割合で混ぜたものを混合型インスリンといいます。超速効型インスリンが、25あるいは30%、50%、70%の割合で混ぜたものがあります(ヒューマログミックス 25、ノボラピッド 30ミックスなど)。原則として、朝、夕の2回うちのインスリンですが、50、70%では、朝、昼、夕の3回うつこともあります。濁っているインスリンなので転倒混和して濁りを均一にしておくことが重要です。超速効型と長く効く持効型との濁っていない混合製剤も近い将来登場する予定です。

## 編集後記

2月の初めに診察室の前の観葉植物に花芽のようなものができ(写真、左)、2週間経つと蕾のようになり(真ん中)、さらに2週間で何とも地味な花(右)が咲きました。調べてみると、ドラセナ・ソングオブジャマイカというリュウゼツラン科の観葉植物で、咲くこともあるようです。ちなみにリュウゼツランは数十年に一度咲き、その後枯れてしまうとのことですが、ソングオブジャマイカはまだ枯れずにいます。

<sup>1</sup>DCCT: Diabetes Control and Complications Trial, <sup>2</sup>EDIC: Epidemiology of Diabetes Interventions and Complications Study